



## Informationen zum Aqua-Mama-Kurs

Wir freuen uns, dass sie sich zum Aqua-Mama-Kurs anmelden wollen.

Wenn sie diese Informationen beherzigen, werden sie den Kurs entspannt und mit viel Freude genießen können.

- > Vor dem ersten Schwimmbadbesuch sollten sie unbedingt ihren Frauenarzt oder Hebamme aufsuchen und abklären lassen, dass gegen eine Teilnahme nichts einzuwenden ist.
- > Bitte bringen sie zur ersten Stunde ein Attest oder eine Kopie vom Mutterpass der letzten Untersuchung mit.
- > Zwei Stunden vor Beginn des Kurses sollten sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Bitte bringen sie sich in einer Plastikflasche stilles Wasser oder ein isotonisches Getränk mit.
- > Nicht mit vollem oder gänzlich leeren Magen ins Wasser gehen.
- > Am Eingang werden sie mit einem automatischen Blutdruckmessgerät ihren Blutdruck bestimmen und diesen in Ihre Trainingskarte eintragen. Bei einem ausgeprägten hohen Blutdruck (> 140 / 90) ist eine Kursteilnahme für diesen Tag nicht möglich.
- > Akute Krankheiten schließen eine Teilnahme aus. Fieber, Erkältungskrankheiten, ansteckende Haut- oder Kinderkrankheiten, sowie Magen- und Darminfektionen müssen vor der Kursstunde völlig auskuriert sein.
- > Um das Eindringen von Wasser in die Scheide zu vermeiden wird hier ein Hebammentip weitergegeben: Nehmen sie einen mit Olivenöl getränkten Tampon oder Vaseline.
- > Bitte nutzen sie nicht den Haupteingang vom Sonnenhof an der Wilhelm-Wolf-Str. 38, sondern gehen sie ca. 20 Meter rechts weiter und nutzen Sie den ausgeschilderten Zugang zum Bewegungsbecken.
- > Die beengte Umkleidesituation erfordert ein geregelten Umkleideablauf:
  - Seien sie bitte schon 15 Minuten vor Kursbeginn da. Diese Zeit steht ihnen zum Umkleiden zur Verfügung.
  - Bitte ziehen sie Ihre Straßenschuhe vor der Tür aus und stellen diese in die vorgesehene Ablage.
  - Nutzen sie als erstes die Umkleiden neben dem Eingang.
  - Pünktlich zum Kursbeginn werden die Türen verschlossen.

### Packliste

- Ein großes Handtuch
- Rutschfeste Badelatschen
- Badeanzug
- Zopfgummi
- Trinken und Essen
- Gute Laune

**Jetzt kann das gemeinsame Aqua-Training losgehen. Bis bald, ihr aquainstructor Team**